

みんなの健康

問合先 保健センター

(☎271・2745 FAX271・2747)

献血にご協力を

日時 1月25日(木)
10時～11時45分、
13時～16時



場所 市役所1階ロビー

内容 400・200m献血

持ち物 本人確認書類(運転免許証など)

心の健康講座

日時 2月3日(土) 14時～15時30分
(開場13時30分)

場所 越生町中央公民館

講師 安藤巨さん(精神保健福祉士)

内容 プラス思考トレーニング～前向きに生きる方法～

定員 100人(申込順)

申込・問合先 1月15日(月)から坂戸保健所(☎283・7815)または越生町保健センター(☎292・5505)へ直接または電話で

乳幼児すこやか相談

対象 就学前までの乳幼児とその保護者・妊婦

日時 2月6日(火) 9時30分～10時30分

場所 保健センター

持ち物 母子健康手帳

栄養改善教室

対象 市内在住の65歳以上の方

日時 1月24日(水) 10時～12時

場所 女性センター

講師 池田祐子さん(関越病院栄養科管理栄養士)

内容 「かくれ低栄養にご用心」～新型栄養失調をご存知ですか～

定員 30人(申込順)

参加費 無料

持ち物 筆記用具、動きやすい服装でご参加ください

申込・問合先 1月4日(木)から地域

包括支援センターかんえつへ直接または電話で(☎285・7877)

健康講座

「図説説明!身近な眼の病気」

アレルギー性結膜炎、花粉症、白内障、緑内障などの症状、生活習慣などとの関係、予防および治療の方法などについて、分かりやすくお話しします。

対象 市内在住の方

日時 2月17日(土) 13時30分～15時

場所 女性センター

講師 西美紀さん(にし眼科クリニック院長)

定員 300人(申込順)

参加費 無料

申込・問合先 保健センターへ直接または電話で



正しいエネルギー摂取

エネルギー摂取方法を見直そう!

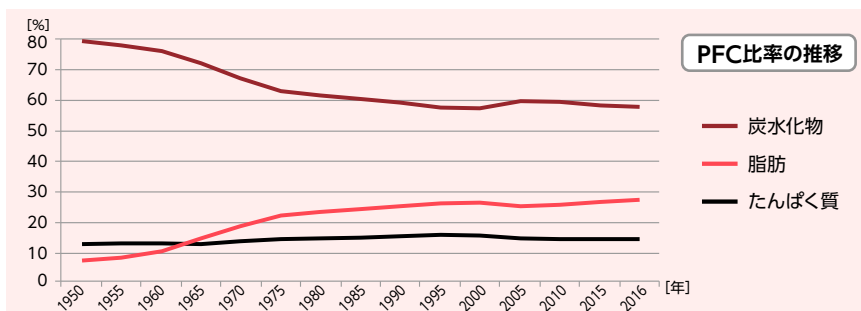
エネルギー(カロリー)の摂り過ぎは体に不都合を生じさせますが、量的問題と共に、質的問題を考える必要があります。摂取方法の間違ひは将来の健康を保証しません。

PFC比率

1. **P**rotein(たんぱく質) 2. **F**ats(脂肪) 3. **C**arbohydrate(炭水化物)がエネルギー源。全エネルギーに占める割合を頭文字からPFC比率と言います。

「食事摂取基準」では、その比率をたんぱく質13～20%、脂肪20～30%、炭水化物50～65%としています。ちなみに、今話題の低炭水化物ダイエットでは脂肪比率が50%になり、日本では未経験の数値で、安全性に疑問が持たれています。過去70年間のPFC比率の推移(国民健康栄養調査、総数平均)を見ると、当時の日本人の「食生活」を反映しているのがよく分かります。1960年頃、主婦の得意料理が一変。インスタント食品の台頭です。その頃から脂肪摂取が増加の一途をたどり、今や上限の30%に迫る勢いです。脂肪と反比例するように炭水化物摂取が減少します。

これまでの歴史の中で、理想の食事をしてきたのは1980年頃と言われます。



女子栄養大学生涯学習講師 勝山登美子

女子栄養大学ホームページ <http://www.eiyo.ac.jp/>

朝ごはんの大切なヒミツ

学力・体力の向上や健康増進のためには、朝食が大切です。朝からたっぷり野菜が摂取できる簡単レシピも紹介します。

日時 2月10日(土) 10時～12時

場所 南市民センター

講師 ①滝澤寿美子さん(地域活動栄養士会「れもんの会」)、②福島光子さん(野菜ソムリエプロ)、試食づくり協力:食育ボランティア「とまと」

内容 健全育成食育講座

①「何を食べたらよいの?朝ごはん!」、②「らく楽パワーアップ 健康朝ごはん」(試食あり)

定員 100人(先着順)

参加費 無料

申込み 不要

問合先 第二地区青少年健全育成推進協議会事務局(南市民センター内 ☎287・0235)、健康増進課健康増進担当